

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh latihan *bounce and catch* terhadap peningkatan kecepatan reaksi, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa berdasarkan hasil yang telah diperoleh dengan proses praktik, tes dan perhitungan statistika bahwa latihan *bounce and catch* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi atlet taekwondo.

#### **B. Implikasi dan Rekomendasi**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi, diantaranya :

1. Bagi peneliti selanjutnya

Di harapkan bagi peneliti selanjutnya dapat berkreatifitas menggunakan media yang lebih canggih dan menarik bagi para atlet dalam latihan kecepatan reaksi ini. Para peneliti juga sebaiknya menggunakan bentuk latihan yang lainnya, sesuai dengan bentuk bentuk latihan untuk kecepatan reaksi, ataupun membuat sebuah bentuk latihan yang baru.

Selain itu, di harapkan peneliti selanjutnya untuk lebih spesifik dalam peningkatan kecepatan reaksi ini, seperti untuk kecepatan reaksi *step*, tendangan ataupun yang lainnya. Sehingga meskipun cabang olahraga taekwondo ini merupakan cabang olahraga yang tidak terukur, penampilan atlet di lapangan menjadi lebih terkontrol, sampai pada hal-hal yang sering kurang di perhatikan, seperti *step* dan gerakan yang lainnya.

## 2. Bagi atlet

Bagi para atlet di harapkan untuk selalu maksimal dalam proses latihan kecepatan reaksi, karena jika atlet tersebut maksimal akan memberikan pengaruh yang lebih besar dalam setiap penampilannya di lapangan. Begitu juga dengan proses latihan yang lainnya, setiap atlet harus bersungguh-sungguh dan maksimal, sehingga setiap hasil dari proses latihan mampu dirasakan dengan nyata oleh setiap atlet, bahkan dalam mempertahankan prestasinya.

## 3. Bagi pelatih

Untuk para pelatih di harapkan latihan *bounce and catch* ini masuk ke dalam program latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi. Pada cabang olahraga taekwondo ini meskipun tidak menggunakan bola, semua alat dan media bisa dimanfaatkan dalam proses latihan. Sehingga proses latihan tidak menggunakan alat yang selalu sama.

Selain itu di harapkan para pelatih lebih memodifikasi dan berkreatifitas lagi dalam setiap proses latihan yang akan di berikan, dengan menggunakan alat dan media yang lainnya, sehingga atlet tidak merasa jenuh tapi program latihan tetap berjalan sesuai dengan yang telah di rencanakan.

Setiap latihan juga di harapkan untuk para pelatih selalu memperhatikan istirahat yang diberikan harus sesuai dengan norma pembebanan latihan. Karena latihan kecepatan reaksi ini harus dalam kondisi siap dan *fit*, agar setiap respon yang diberikan maksimal secepat mungkin.

Selain itu, di harapkan untuk para pelatih menjadi lebih memperhatikan apabila atlet yang memiliki kecepatan reaksi yang kurang baik, sebagai bahan untuk evaluasi ke depannya. Sehingga pada saat bertanding, penampilan atlet dapat lebih maksimal dan mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan.

#### 4. Bagi lembaga PKO/FPOK

Di harapkan bagi lembaga PKO/FPOK untuk dapat menjaga alat yang ada di labolatorium FPOK, untuk dapat membantu para peneliti selanjutnya ketika menggunakan alat untuk melakukan tes penelitian. Sehingga walaupun menggunakan waktu yang tidak bersamaan dengan peneliti sebelumnya, alat tersebut masih bisa akurat dalam mencatat hasil dari pengukuran kecepatan reaksi atau tes yang lainnya.

Selain itu, di harapkan juga untuk lembaga PKO/FPOK, khususnya bagi laboran yang bertugas untuk di dalam labolatorium, untuk mengetahui mengenai norma dari setiap alat yang akan digunakan untuk setiap peneliti. Sehingga ketika peneliti mengalami kesulitan untuk menggunakan dan menilai, para laboran mampu membantu para peneliti.